

کتابی که آرزو می‌کنید
کاش والدینتان خوانده بودند

(و فرزندان‌تان از این که شما آن را خوانده‌اید خوشحال خواهند شد)

نویسنده: فیلیپا پری

مترجم: فاطمه مطیع

پارسک

سرشناسه: پری، فیلیپا، ۱۹۵۷ - م. Perry, Philippa
 عنوان و نام پدیدآور: کتابی که آرزو می‌کنید کاش والدینتان خوانده بودند (و فرزندانتان از این که شما آن را خوانده‌اید خوشحال خواهند شد) نویسنده فیلیپا پری؛ مترجم فاطمه مطیع.
 مشخصات نشر: قم: یار نیک، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص.
 شابک: ۳-۵-۳۶۶۲-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: The book you wish your parents had read (and your children will be glad that you did), 2019.
 یادداشت: کتابخانه.
 موضوع: رفتار والدین Parenting
 والدین و کودک Parent and child
 شناسه افزوده: مطیع، فاطمه، ۱۳۵۹ - مترجم
 رده بندی کنگره: HQ۷۵۵/۸
 رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۲۰۶۸
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

یار نیک

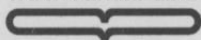
کتابی که آرزو می‌کنید
 کاش والدینتان خوانده بودند

نویسنده: فیلیپا پری
 مترجم: فاطمه مطیع
 ناشر: یار نیک
 ناظر فنی چاپ: علی قربانی
 طراح جلد: علیرضا حسن‌زاده
 صفحه‌آرایی:
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۳-۵-۳۶۶۲-۶۲۲-۹۷۸
 قیمت: ۲۸۰،۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

YarnikPub

www.YarnikPub.ir



برگ‌نوشت

۵	پیشگفتار.....
۶	مقدمه.....
۸	بخش اول: میراث فرزندپروری شما.....
۲۸	بخش دوم: محیط اطراف فرزندان.....
۴۴	بخش سوم: احساسات.....
۷۴	بخش چهارم: پایه‌گذاری.....
۱۱۶	بخش پنجم: شرایط ایجاد سلامت روانی خوب.....
۱۵۳	بخش ششم: رفتار: هر رفتاری یک جور ارتباط است.....
۲۱۵	کلام پایانی.....

پیشگفتار

این کتاب فرزندپروری ساده نیست.

من قصد ندارم به جزئیات آموزش دستشویی رفتن و یا از شیر گرفتن بپردازم. این کتاب در مورد چگونگی ایجاد رابطه با فرزندانمان است، این که چه چیزهایی مانع ایجاد یک ارتباط خوب می شود و چه چیزهایی می تواند آن را تقویت کند.

این کتاب به نحوه تربیت خود ما در دوران کودکی و تأثیر این نوع تربیت بر نحوه رفتار و تربیت ما به عنوان والدین می پردازد و اشتباهاتی که مرتکب خواهیم شد، به خصوص اشتباهاتی که هرگز نمی خواستیم انجام دهیم و نحوه برخورد ما با آنها را مورد بررسی قرار می دهد.

شما در این کتاب نکات، ترفندها یا تکنیک های تربیتی زیادی را نخواهید یافت و گاهی ممکن است شما را ناراحت یا عصبانی کند یا حتی شما را به والدین بهتری تبدیل کند. من کتابی نوشته ام که ای کاش به عنوان مادری که به تازگی این حس را تجربه کرده ام، آن را می خواندم و با تمام وجود آرزو می کنم کاش والدینم هم آن را خوانده بودند.

مقدمه

اخیراً، یک برنامه از کم‌دین مایکا مک‌این‌تایر^۱ را تماشا می‌کردم که او می‌گفت ما باید چهار کار برای فرزندانمان انجام دهیم: برایشان لباس بپوشانیم، به آنها غذا بدهیم، آنها را بشوئیم و بخوابانیم. او می‌گفت قبل از اینکه بچه‌هایش به دنیا بیایند، تصور می‌کرد که پدر و مادر بودن، چیزی شبیه به دویدن در میان چمن‌زارها و رفتن به گشت و گذار است، اما واقعیت این بود که هر روز نبردی بی‌وقفه برای انجام این چهار کار اساسی است. حرف‌های او با خنده زیادی از طرف حضار همراه شد و او توضیح داد که چگونه هر روز بچه‌هایش را متقاعد می‌کند موهایشان را بشویند، لباسشان را بپوشند، بیرون بروند یا سبزیجات بخورند. این صدای خنده پدر و مادرها بود، شاید والدینی مثل ما، که آنها هم چیزهایی از این قبیل را تجربه کرده‌اند. والدین بودن می‌تواند کار سختی باشد. ممکن است خسته‌کننده، دلسردکننده، کلافه‌کننده و پرزحمت باشد و در عین حال ممکن است لذت‌بخش‌ترین، شادترین، عاشقانه‌ترین و درخشان‌ترین چیزی باشد که تا به حال تجربه کرده‌اید.

زمانی که درگیر تعویض پوشک، بیماری‌های دوران کودکی یا عصبانیت و بهانه‌گیری‌های بچه‌ها (کودک و نوجوان) هستید، یا زمانی که بعد از یک روز کاری به خانه برمی‌گردید، تازه کار واقعی‌تان شروع می‌شود که شامل جمع کردن تکه‌های موز از شکاف‌های صندلی‌ها یا میزها و یا دریافت نامه دیگری از طرف مدیر است که شما را به مدرسه دعوت می‌کند، به سختی می‌توان پدر و مادر بودن را از دیدگاهی باز و روشن دید. این کتاب این دیدگاه بزرگ را در اختیار شما قرار می‌دهد، به شما کمک می‌کند عقب بایستید و ببینید چه چیزهایی اهمیت دارند و چه چیزهایی بی‌اهمیت، و چه کاری می‌توانید انجام دهید تا به فرزندان‌تان کمک کنید تا به همان شخصی تبدیل شوند که می‌توانند باشند.

هسته اصلی فرزندپروری رابطه‌ای است که با فرزندان دارید. اگر آدم‌ها گیاه بودند، رابطه بینشان خاک بود. این رابطه حمایت می‌کند، پرورش می‌دهد، امکان رشد را فراهم می‌کند و یا مانع از آن می‌شود. بدون رابطه‌ای که بتوان به آن تکیه کرد، احساس امنیت کودک به خطر می‌افتد. مطمئناً شما رابطه‌ای را می‌خواهید که منبع قدرتی برای فرزندان باشد و سال‌ها بعد منبع قدرتی برای فرزندان آنها.

به عنوان یک روان‌پزشک، تجربه گوش دادن و صحبت با افرادی را داشته‌ام که با جنبه‌های مختلف فرزندپروری دست و پنجه نرم کرده‌اند. در طول کارم این فرصت را داشته‌ام که ببینم چگونه روابط بین والدین و فرزندان ناکارآمد می‌شوند و چه مواردی باعث می‌شود که این روابط دوباره به خوبی ایجاد شوند. من در این کتاب قصد دارم تا مسائل مربوط به فرزندپروری را با شما به اشتراک بگذارم. این مسائل شامل نحوه برخورد درست با احساسات خودتان و فرزندان و چگونگی هماهنگی با آنها می‌شود تا بتوانید یاد بگیرید که آنها را بهتر درک کنید و چگونه با آنها ارتباط واقعی برقرار کنید و در الگوهای طاقت‌فرسای درگیری یا عقب‌نشینی گیر نکنید.

من در این کتاب به جای این که به نکات و ترفندهای فرزندپروری بپردازم، یک بررسی بلندمدت درباره فرزندپروری خواهم داشت. موضوع مورد علاقه و توجه من این است که چگونه می‌توانیم با فرزندانمان ارتباط برقرار کنیم تا اینکه چگونه آنها را فریب دهیم. در این کتاب شما را تشویق می‌کنم که به تجربیات کودکی خود نگاهی بیندازید تا بتوانید موارد خوبی که در تربیت خودتان انجام شده است را به فرزندان منتقل کنید و جنبه‌های کمتر مفید را نادیده بگیرید. قصد دارم که نشان دهم چگونه می‌توانیم همه روابطمان را برای رشد فرزندانمان بهتر و بهتر کنیم. در اینجا توضیح خواهم داد که چگونه نگرش ما در دوران بارداری می‌تواند بر پیوند آینده ما با فرزندانمان تأثیر بگذارد و همین‌طور نحوه برخورد با یک نوزاد، یک کودک، یک نوجوان یا یک فرد چگونه می‌تواند رابطه‌ای ایجاد کند که منبع قدرت برای آنها و منبع رضایت برای شما باشد. در این صورت، در طول مسیر فرزندپروری چالش‌های بسیار کمتری در مورد لباس پوشاندن، غذا دادن، شستن و خواباندن آنها خواهید داشت.

این کتاب مخصوص والدینی است که نه تنها فرزندان خود را با تمام وجود دوست دارند بلکه می‌خواهند از بودن در کنار آنها لذت ببرند.